



ఫిబ్రవరి 4 వరల్డ్ క్యాన్సర్ డే

పది హెచ్చరికలు

క్యాన్సర్ మహమ్మారి కారణంగా ఏటా లక్షలమంది మరణిస్తున్నారు. శరీరంలో.. అసాధారణ కణాలు అదుపులేకుండా పెరగడమే క్యాన్సర్. ఈ మహమ్మారి విజృంభణకు ఎన్నో కారణాలు, కానీ, మనిషిని చుట్టుముట్టే దురలవాళ్ల అతడిని క్యాన్సర్ రుగ్మతకు దగ్గర చేస్తాయి. పొగ, మితిమీరిన మద్యం, పోషకాహార అహారం, శారీరక శ్రమ తగ్గిపోవడం.. ఇలా ఎన్నో శత్రువులు. నిజానికి క్యాన్సర్ వయసు, లింగం, జీవనశైలితో నిమిత్తం లేకుండా ఎవరికైనా రావచ్చు. కాకపోతే ఉత్తమమైన జీవనశైలితో దాన్ని సమర్థంగా ఎదుర్కోవచ్చు. త్వరగా తరిమికొట్టొచ్చు.

నీ వ్యసనాలే.. నీ శత్రువులు!

ధూమపానం
సిగరెట్లకు ఒక వైపు నిప్పు, మరో వైపు ముప్పు ఉంటాయంటారు. క్యాన్సర్ ప్రధాన కారకాల్లో ధూమపానం ఒకటి. ఇది ఓ పట్టాన వదిలిపెట్టాలేనని దురలవాటు. 85 శాతం ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ల విషయంలో ధూమపానమే ప్రధాన ముద్దాయి. ఒక్క ఊపిరితిత్తులే అని కాదు.. గొంతు, నోరు, అన్నవారిక, మూత్రాశయం, మూత్రపిండాలు, పాంక్రియాస్, పొట్ట క్యాన్సర్లకు కూడా పొగ అలవాటుతో లంకె ఉంటుంది. సిగరెట్లోని టార్, నికోటిన్, కార్బన్ మోనాక్సైడ్, ఇతర క్యాన్సర్ కారకాలు అతి హానికరమైన రసాయనాలు. ఇవి మన డీఎన్ఎలోని కణాలను కూడా ద్వంసం చేస్తాయి. క్యాన్సర్ కణాలు అంటులేకుండా పెరిగిపోవడానికి దోహద పడతాయి. పొగతాగని వారికంటే, తాగినవారిలో ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ ముప్పు 15 శాతం ఎక్కువని వివిధ అధ్యయనాల్లో తేలింది.



పోషకాహార అహారం
రోగ నిరోధక వ్యవస్థ ఆరోగ్యంలో, క్యాన్సర్ నియంత్రణలో పోషకాలు ప్రధానపాత్ర పోషిస్తాయి. క్యాన్సర్ ముప్పును పోషకాలు లేని ఆహారం కూడా ఓ కారణమే. ప్రాసెస్ చేసిన చిరుతిళ్లు, రెడీ మీడ్, శుద్ధిచేసిన చక్కెరలు, అనారోగ్యకరమైన కొవ్వులతో నిండిన పదార్థాలు ఆరోగ్యానికి తీవ్ర హానిచేస్తాయి. తాజా పండ్లు, కూరగాయలు, సిరి ధాన్యాలకు ఎంత దూరమైతే క్యాన్సర్లకు అంత దగ్గరైతే పేగులు, పొట్ట, ప్రాస్టేట్ క్యాన్సర్లకు కూడా పోషక విలువలేని ఆహారమే మూలం. విటమిన్లు, మినరల్స్, యాంటీఆక్సిడెంట్స్ లోపించిన తీరు.. శరీరంలో క్యాన్సర్లకు వ్యతిరేకంగా పోరాడే వ్యవస్థలను బలహీనపరుస్తుంది. క్యాన్సర్ కణాల వ్యాప్తిని పెంచుతుంది. పైగా వ్యాయామం, శారీరక శ్రమ లేకుండా ఇలాంటి ఆహారం తీసుకుంటే ఊబివారూ దాపు రిస్తుంది. రొమ్ము, పేగులు, పాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్లకు, ఊబివారూనికి దగ్గర సంబంధం ఉంది.

జీవనశైలి లోపాలు
తగినంత శారీరక శ్రమ లేకపోవడమూ పెద్ద అసర్వమే. కదలికలు లేని జీవనశైలి ఊబి కార్యాన్ని, దాంతోపాటు క్యాన్సర్ ముప్పునూ పెంచుతుంది. ఇప్పటికే నిరోధకత, రోగ నిరోధక వ్యవస్థ వైఫల్యానికి దారితీస్తుంది. కాబట్టి, క్రమం తప్పకుండా కనరత్న చేయాలి. శారీరక శ్రమ రొమ్ము, పేగులు, ఎంకేవెటియల్ (గర్భాశయ) క్యాన్సర్ ముప్పును తగ్గిస్తుంది. శరీరంలో హార్మోన్లను సమతుల్యం చేయడానికి మొత్తం మొత్తం మన దురలవాళ్ల మనలో క్యాన్సర్ ముప్పును పెంచుతాయి.



డాక్టర్ నిఖిల్ ఎన్ ఘడ్కర్ పాటిల్
సీనియర్ మెడికల్ అంకాలజిస్ట్ అండ్ హెమటో ఆంకాలజిస్ట్ యశోద హాస్పిటల్స్, సామాజిగూడ, హైదరాబాద్

- 1 బరువు తగ్గడం**
ఎలాంటి ప్రయత్నమూ లేకుండానే శరీర బరువు ఐదు కిలోల పరకు తగ్గడంటే అది.. పాంక్రియాస్, పొట్ట, ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ లాంటి వివిధ రకాలైన క్యాన్సర్లకు సంకేతం కావచ్చు. అకస్మాత్తుగా బరువు తగ్గడానికి వేరే కారణాలూ ఉండొచ్చు.
- 2 తీవ్రమైన అలసట**
ఎంత విశ్రాంతి తీసుకున్నా.. రోజంతా అలసట పీడిస్తూ ఉన్నదంటే క్యాన్సర్ లక్షణమే కావచ్చు. కాబట్టి నిస్పృహగా అనిపిస్తే ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి.
- 3 పేగుల పనితీరు**
డయేరియా (అతిసారం), మలబద్ధం, మూత్రం, మలంలో రక్తం, తరచుగా మూత్రానికి వెళ్లడం లాంటివి పేగులు, మూత్రాశయం, ప్రాస్టేట్ క్యాన్సర్లకు సంకేతాలు.
- 4 దీర్ఘకాలిక నొప్పి**
కొన్ని వారాలపాటు శరీరంలో ఎడతెగని నొప్పి ఉందంటే.. ఎముకలు, అండాశయం, మూత్రాశయం లాంటి క్యాన్సర్లకు హెచ్చరిక అనుకోవాలి. అసాధారణమైన నొప్పి బాధిస్తున్నప్పుడు నిద్రలేపుకోవాలి.
- 5 చర్మంలో మార్పులు**
చర్మం పరిమాణంలో, రూపంలో తేడా రావడం, హఠాత్తుగా పుట్టుమచ్చల్లాంటివి ఏర్పడటం తదితర మార్పులు కనిపించినా, చర్మంపై గాయాలూ అనిపించినా అన్నవి విస్మయించకూడదు. అది చర్మ క్యాన్సర్ లక్షణం కావచ్చు.
- 6 ఎడతెగని దగ్గు**
విడువకుండా దగ్గు రావడం, ముఖంగా దగ్గుతోపాటు రక్తం పడితే గుసకు దాన్ని ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్లకు హెచ్చరికగా భావించాలి.
- 7 మింగడంలో ఇబ్బంది**
ఆహారం మింగడంలో ఇబ్బందిగా అనిపిస్తుంటే దాన్ని అన్న వాహిక లేదా గొంతు క్యాన్సర్ సూచనగా పరిగణించాలి. మింగే సమయంలో గొంతులో ఏదైనా అడ్డుపడుతున్నట్లు అనిపిస్తే స్పష్టత కోసం డాక్టర్ దగ్గరికి వెళ్ళాలి.
- 8 రొమ్ములో మార్పులు**
రొమ్ము పరిమాణం, రూపం, ఆవిరికలో ఏదైనా మార్పులు తలెత్తడం, గడ్డలు, గట్టిపడటం లాంటివి రొమ్ము క్యాన్సర్ సూచనలు. అందులోనూ స్త్రీలు. క్రమం తప్పకుండా రొమ్మును పరీక్షించుకోవాలి. ఏ పిన్న మార్పులు కనిపించినా వైద్య సహాయం తీసుకోవాలి.
- 9 అజీర్తి**
ఎప్పుడూ అజీర్తి సమస్య వేదిస్తుండటం, తినడంలో ఇబ్బంది ఉంటే.. పొట్ట, అన్న వాహిక క్యాన్సర్లకు అనుబంధించినవి కావచ్చు. స్త్రీలలో అయితే అండాశయ క్యాన్సర్లకు సంకేతంగా గుర్తించాలి. సాధారణ మందులతో తగ్గకపోతే నిపుణులను సంప్రదించాలి.
- 10 అకారణ రక్తస్రావం**
స్త్రీలలో నెలసరి మధ్యలో, మెనోపాజ్ తర్వాత.. మూత్రంలో, మలంలో రక్తం పడుతుంటే మూత్రం, దాన్ని వివిధ క్యాన్సర్లకు హెచ్చరికగా భావించాలి. వీటిలో గర్భాశయం, మూత్రాశయం, పేగులకు సంబంధించిన క్యాన్సర్లకు ప్రధానమైనవి.

సోషల్ మైల్ లేదా? పిల్లల పెంపకం

మా బాబు వయసు మూడు నెలలు. కాస్త సజావుగానే జరిగింది. పుట్టగానే కామెర్లు వచ్చాయి. చికిత్సతో తగ్గిపోయాయి. అంతా బాగానే ఉంది కానీ, తను మా మాటలకు స్పందించడం లేదు. నవ్వడం లేదు. బాబు తర్వాత పుట్టిన మా చెల్లి పాప మాత్రం చాలా హఠాత్తుగా ఉంటున్నది. కేకలేస్తుంది. నవ్వుతుంది. ఎందుకంటే తేడా?



డాక్టర్ విజయాలాక్షి
నియోనేటాలజిస్ట్ అండ్ పీడియాట్రిషియన్ రెయిన్ బోర్ చిల్డ్రన్ హాస్పిటల్స్

పాలు ఇస్తున్నప్పుడు, బట్టలు మారుస్తున్నప్పుడు, ఎత్తుకుని ముద్దాడుతున్నప్పుడు.. బిడ్డ స్పందన ఎలా ఉంటుందన్నది కన్నతల్లికే బాగా తెలుస్తుంది. పిల్లలు ఆ ప్రేమకు, శ్రద్ధకు స్పందిస్తారు. అన్నాదిస్తారు. చిరునవ్వులు చిందిస్తారు. దీన్ని సోషల్ మైల్ అంటారు. మూడు నెలలు నిండినా కూడా మీ బాబు స్పందించడం లేదంటే.. ఓ సారి వైద్యులను సంప్రదించండి. గదిలో లేటు చేయగలగే.. మీ బిడ్డ కళ్లు ఎలా స్పందిస్తాయన్నది గమనించండి. ఆ సమయంలో తలతిప్పి చూస్తూ, లేదా? అనేది ఒకసారి పరిశీలించండి. కొన్నిసార్లు దృష్టి లోపం కారణంగా కూడా పిల్లలు స్పందించరు. కాబట్టి సోషల్ మైల్లు చేయించండి. వినోదిలో లోపాలు ఉన్నా పిల్లలు స్పందించరు. కాబట్టి, చెవి పరీక్షలు కూడా చేయించండి. అవసరమైతే, బిడ్డ ఎదుగుదల క్రమాన్ని సాధికారంగా విశ్లేషించగల డెవలప్ మెంట్ లో పీడియాట్రిషియన్ ను కలిస్తే మరీ మంచిది.

కేశాల విటమిన్

శీతకాలం జుట్టుకు కష్టకాలమే. పొడిగాలుల వల్ల మండ్రు దాడి చేస్తుంది. దీంతోపాటు అనేక కారణాల వల్ల చలికాలంలో జుట్టు రాలిపోతుంది. ఈ సమస్యకు విటమిన్-ఇ అడ్డుకట్ట వేసి తీరుతుందని చెబుతున్నారూ ఆరోగ్య నిపుణులు. విటమిన్-ఇలో పుష్కలంగా ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్స్ వల్ల జుట్టు కుదుళ్లు కష్టంగా ఉంటాయి. కణాలు దెబ్బతినకుండా, మళ్లీ వెంట్రుకుకు పెరగడంలో లోపం లేకుండా చూస్తాయి. వయసుతో పాటే కేశాలు బలహీనపడటంలో ప్రీ రాడికల్స్, ఆక్సిడేటివ్ స్ట్రెస్ పాత్ర కీలకం. విటమిన్-ఇ రోని యాంటీఆక్సిడెంట్స్ వీటిని అదుపు చేస్తాయి. పాలిష్ పట్టని బియ్యం, బోప్పాయి, పాలకూర, బాదం పప్పు.. లాంటి ఆహార పదార్థాల్లో విటమిన్-ఇ పుష్కలంగా లభిస్తుంది. విటమిన్-ఇ జీడించిన పోపు, కండిషనర్, తలనూనెలను వాడటం వల్ల కూడా ఉపయోగం ఉంటుంది. సస్టిమెంట్ల రూపంలో ఈ విటమిన్ ను తీసుకోవాలనుకుంటే మాత్రం తప్పనిసరిగా వైద్యులను సంప్రదించాలి.



ప్రాణాల్ని పిండేసే.. పార్శ్వపునోసిస్

పడేపడే వేధించే తలనొప్పిలో పార్శ్వపునోసిస్ ప్రధానమైంది. దీనివల్ల తలలో సూదులతో పొడుపునట్లు ఉంటుంది. సాధారణంగా ఒకవైపునే బాధ ఉంటుంది. కొన్నిసార్లు రెండు వైపులా ఉండే ఆస్యారం ఉంది. పార్శ్వపునోసిస్ మన రోజువారీ జీవితాన్ని దుర్భరం చేస్తుంది. వికారం, వాంతి, కాంతిని, శబ్దాలను ఓర్చుకోవడం ఇతర లక్షణాలు. పార్శ్వపునోసిస్ పురుషుల కంటే స్త్రీలలో ఎక్కువ. కౌమారదశలో, మలి వయసు తొలిదశలో మొదలవుతుంది. తీవ్ర ఆరోగ్య సమస్యలకు ఇదొక హెచ్చరిక కూడా.

కారణాలు
పార్శ్వపునోసిస్ కచ్చితమైన కారణం తెలియదు. కానీ, ఇన్ఫర్మేషన్, పదార్థాలను అడ్డుకోవడం, హార్మోన్లలో సమతుల్యం లోపించడం (ముఖ్యంగా స్త్రీలలో), ఒత్తిడి, కొన్నిరకాల ఆహార పదార్థాలు, డిప్రెషన్, నిద్రలేమి, వాతావరణంలో మార్పులు కూడా ఓ కారణమే.

లక్షణాలు
పార్శ్వపునోసిస్ బాధపడే రోగుల్లో.. వికారం, వాంతి వచ్చి నట్లు ఉండటం, కాంతిని, శబ్దాలను ఓర్చుకోలేకపోవడం, మనకగా కనిపించడం, కండ్లు తిరగడం, అలసట, మెద పట్టినట్లు అనిపించడం, ముక్కు పూడుకుపోవడం తదితర లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. పార్శ్వపునోసిస్ సూచన మేరకు ఎంఆర్ఐ, సీటీ స్కాన్ ద్వారా నోసిస్ కారణాలు తెలుస్తాయి. మందులు, జీవనశైలి మార్పులతో సమస్యను నియంత్రించుకోవచ్చు. తగినంత నిద్ర, వ్యాయామం, ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడం చాలా అవసరం. ఆహార విధానంలో కూడా మార్పులు చేసుకోవాలి.



వేడినీళ్లు మంచివేనా?

దాష్టిక వేయగానే మంచినీళ్లు కావాలనిపిస్తుంది. ఎండకాలం అయితే ఫ్రీజ్ లోంచో, కుండలోంచో తీసుకుంటాం. కానీ, చైనా సంప్రదాయం ప్రకారం వాతావరణంలో సంబంధం లేకుండా వేడినీళ్లు లేదా గోరువెచ్చటి నీళ్లును తాగడమే మంచిది. చైనా వైద్యంలో 'యిన్-యాంగ్' అనే భావనలు ఉంటాయి. యిన్ కిందికి వచ్చే చల్లని నీళ్లు తాగితే శరీర సమతుల్యం దెబ్బతింటుంది. అందుకే, వేడినీళ్లు కానీ, గోరువెచ్చటి నీళ్లు కానీ ఎంచుకోవాలని అంటారు. తగిన మోతాదులో నీళ్లు తాగితే శరీరంలో తేమ ఉంటుందని తెలిసిందే. అదే వేడినీళ్లు తాగితే మలన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు దక్కతాయి. అలాగని అతిగా తాగొద్దని హెచ్చరిస్తున్నారు.

- చలికి వణుకుపుడుతుంది. దీంతో శరీరం వెచ్చబడుతుంది. అదే వేడినీళ్లు తాగితే వణుకు తగ్గుతుంది. దీనివల్ల శరీర శక్తి ఎంతో అధికం అవుతుంది.
- వేడినీళ్లు శరీర ఉష్ణోగ్రతను పెంచుతాయి. ఇది చెమటలు, మూత్రానికి కారణమవుతుంది. ఆలా శరీరంలో వ్యర్థాలు బయటికి వెళ్లడానికి దోహదం చేస్తుంది.
- జలుబు, దగ్గు బాధిస్తున్నప్పుడు వేడినీళ్లు ఉపశమనం కలిగిస్తాయి.
- వేడినీటి అవిరిని పీల్చడం ద్వారా సైనిస్, అలర్జీలు, గొంతులో కఫం నుంచి కూడా ఉపశమనం లభిస్తుంది.
- వేడినీళ్లు చర్మకణాలను పునరుత్పత్తి చేస్తాయి. హానికరమైన ఫ్రీ రాడికల్స్ ముప్పును తగ్గిస్తాయి. వయసు మీదపడటాన్ని నివారిస్తాయి.
- తగినన్ని నీళ్లు తాగితే కేంద్ర నాడీ మండల వ్యవస్థ మీద ప్రతికూల ప్రభావం పడుతుంది.



కొత్త అధ్యయనాల ప్రకారం.. వేడినీళ్లు తాగితే మానసికంగా సంకృష్ట లభించిన అనుభూతి కలుగుతుందట.

- సాయంత్రం వేళలో వేడినీళ్లు తాగితే విశ్రాంతిగా ఉంటుందట. మానసిక ఒత్తిడి తగ్గి, శరీరం రాత్రి నిద్రకు సిద్ధమవుతుందని చెబుతారు.
- జీవాధారమైన ఫ్రీ రాడికల్స్ ముప్పును తగ్గి తాను ఉండాలి. వేడినీళ్లు కొంచెం నిమ్మరసం, అల్లం చేర్చుకుంటే మరీ మంచిది. విటమిన్ సి ప్రయోజనాలు కూడా అందుతాయి.